

أعراض إجهاد العين وطرق الوقاية



▪ إجهاد العين هو حالة تصيب العينين يتتصف بأعراض غير نوعية، مثل التعب وإحمرار العينين. وتحدث الأعراض غالباً بعد القراءة، أو العمل أمام الحاسوب، أو في أعمال تتطلب تركيزاً في الرؤية. الأسباب: -
▪ إستخدام جهاز الكمبيوتر أو مشاهدة الفيديو المطول، وهو من أكثر الأسباب شيوعاً. -
▪ القراءة لفترات طويلة. -
▪ الأنشطة الأخرى التي تنطوي على فترات طويلة من التركيز الشديد مثل إستخدام المجهر أو قيادة السيارة.
▪ التعرُّض لضوء ساطع أو الوجه. -
▪ الإجهاد في رؤبة ضوء خافت جداً. من العوامل التي تزيد خطر الإصابة: -
▪ الأنشطة التي تتطلب الإستخدام المكثف أو الطويل للعينين مثل إستخدام الحاسوب، والقراءة أو القيادة. -
▪ مشاكل في العين مثل عدم توازن عضلات العين وإحتلال الرؤية غير المصححة (خطأ الإنكسار). -
▪ الإجهاد أو تعب العينين. -
▪ الهواء الجاف للغایة. الأعراض والعلامات: -
▪ الألم أو حول العينين. -
▪ عدم وضوح الرؤية. -
▪ الصداع. -
▪ زيادة الحساسية الرؤية المزدوجة أحياناً. -
▪ عدم الراحة في العين. -
▪ تغيير ملحوظ في الرؤية. -
▪ الصداع
التشخيص: قد يطرح الطبيب تساؤلات حول العوامل التي قد تكون السبب في حدوث الأعراض. ويقوم بعمل فحص العين للتأكد من مشاكل العين، بما في ذلك اختبار الرؤية. العلاج: علاج إجهاد العين للتأكد من مشاكل العين، بما في ذلك اختبار الرؤية.

العين يبدأ من إجراء تغييرات في عادات العمل أو البيئة، فبعض الحالات تتحسن بعد علاج

السبب الكامن وراء إجهاد العين. - إرتداء النظارات التي توصف لأنشطة محددة، مثل

القيام بتمارين إستخدام الكمبيوتر أو القراءة، وتساعد على تقليل إجهاد العين -

منتظمة لمساعدة العين في التركيز على مسافات مختلفة الوقاية: -

عمل عن قرب، تأكّد من وجود ضوء كافٍ وجاهيًّا على ما يفعله الشخص -

ينصح بوضع مصدر الضوء خلف الشخص وتوجيه الضوء على الصفحة التي تقرأ إتخاذ فترات راحة

للعين: خلال اليوم يجب إعطاء العينين إستراحة بالتركيز على شيء ما عدا شاشة الكمبيوتر.

وهناك قاعدة جيدة من التجربة هو اتباع القاعدة 20/20/20: - كل 20 دقيقة، النظر

إلى شيء على بُعد 20 قدماً عمّا لا يقل عن 20 ثانية - القيام بأعمال أخرى مثل

محاولة الوقوف والتحرك على الأقل مرّة كل المكالمات الهاتفية خلال هذا الوقت -

ساعة أو نحو ذلك - إذا كان ممكناً، إغلاق العينين لمدة معينة - الرمش

لعدّة مرات لإنعمash العين، لأن الكثير من الناس يرمشون أقل من المعدل الطبيعي عند العمل

على الكمبيوتر، فيمكن أن تصاب العين بالجفاف الذي ينتج عن استخدام الكمبيوتر لفترات

طويلة - الدمعة التي تنتج من الرمش تربط العين - تحسين نوعية الهواء

في منطقة العمل - تغييرات بسيطة يمكن أن تساعد على منع جفاف العين تشمل

استخدام المرطب، وتجنب التدخين - الاسترخاء خلال فترات العمل -

الدموع الإصطناعية تساعد على منع وتحفييف جفاف العيون التي تنتج من جلسات مطولة في

الكمبيوتر، ويمكن استخدام قطرات المرطبة التي لا تحتوي على مواد حافظة بقدر ما

تستطيع. أمّا القطرات التي تحتوي على المواد الحافظة، لا تستخدم أكثر من أربع مرات في

اليوم - إرتداء النظارات المناسبة المضاعفات: إجهاد العين قد لا يكون له عواقب

خطيرة أو طويلة الأجل، ولكن يمكن أن يكون مؤذياً وغير مرغوب به. يمكن أن يجعل الشخص

متعباً ويحد من قدرته على التركيز. ▶